



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU LAHANA SARMASI (KADIRLI OSMANİYE)

Esmâ Şimşek

- 1 adet orta boy lahana
- 1 tavuk (tabii ortamda yetişmiş)
- 3 su bardağı pirinç
- 1 baş soğan
- 1 baş sarımsak
- 1 kaşık biber salçası
- 1 su bardağı yağ
- 1 demet maydanoz
- 2 domates
- 1 limon suyu
- Karabiber
- Pul biber
- Kimyon
- Nane
- Tuz

Lahana yaprakları haşlanır. Diğer tarafta yıkanan pirincin içerisine soğan, domates ve maydanoz ince ince kıyılarak ilâve edilir. Ayrıca, limonun, yağın, salçanın, sarımsağın ve baharatların yarısı da eklenir. Hazırlanan karışıma tavuğun göğsü kıyma yapılarak katılır. Hazırlanan iç ile lahana sarılır, tencereye dizilirken, sarmanın aralarına geriye kalan tavuk parçaları halinde konulur. Tencereye kaynar su konup, sarma pişirilir. Üzerine yağ, salça, sarımsak, nane, pul biber ve limon suyu ile hazırlanan sos dökülür.